

Zelené smoothie s konopným semínkem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- banán 2 ks
- voda 1 dl
- loupaná konopná semínka 1 lžička
- zelený salát 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Banán oloupeme a nakrájíme na kousky. Salát Little Gem omyjeme a odřízneme košťál. Připravíme si trochu vody a loupaná konopná semínka.

Banány se salátem vhodíme do mixéru, přidáme trochu vody a rozmixujeme do hladké kaše. Nakonec vsypeme loupaná konopná semínka a znovu promixujeme. Vody přidáváme podle vlastního uvážení a požadované hustoty.

Zelené smoothie s konopným semínkem nalijeme do vysoké sklenice, posypeme špetkou semínek a ihned podáváme. Zelené smoothie skvěle nahradí snídani, svačinu i hlavní chod.

Místo salátu Little Gem můžeme přidat jakýkoli jiný zelený salát, čerstvě natrhané kopřivy nebo zelené lístky špenátu.